



# 給食こんだて表

陸別町給食センター

日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
1 (火)	ソースカツ丼	豚肉	キャベツ	こめ 小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖	酒 食塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン からし
	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	つきこんにゃく 油	酒 白みそ 赤みそ 削り節 昆布
2 (水)	ハンバーガー	ハンバーグ		横割りパンズ (ソフトフランス) 三温糖	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン からし
	やさいスープ	ベーコン	はくさい たまねぎ えのき		コンソメ 食塩 こしょう
3 (木)	ベーコンのサラダ	ベーコン	こまつな もやし	油 三温糖 白ごま	しょうゆ 酢 こしょう
	小松菜クリームスパゲティ	ベーコン 牛乳 生クリーム	こまつな たまねぎ ぶなしめじ	スパゲティ 小麦粉 バター	コンソメ 食塩 こしょう 白ワイン
4 (金)	ブロッコリーおかか和え	系かつお	ブロッコリー	三温糖	しょうゆ
	ひなまつりゼリー			ひなまつりゼリー	
7 (月)	あさりあんかけ丼	豚肉 あさり	はくさい にんじん しいたけ しょうが	こめ 油 三温糖 片栗粉	食塩 しょうゆ だし汁
	みそ汁		こまつな えのき		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
8 (火)	厚揚げの炒め物	豚肉 厚揚げ	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ピーマン	はるさめ 油 三温糖	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン
	米飯			こめ	
9 (水)	みそ汁	豆腐	長ねぎ	じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	ザンタレ	鶏肉	しょうが にんにく 長ねぎ	小麦粉 片栗粉 油 三温糖	酒 しょうゆ 酢
10 (木)	からし和え		こまつな はくさい	三温糖	しょうゆ からし
	焼豚チャーハン	豚肉	長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	こめ 油 とうもろこし ごま油	酒 しょうゆ みりん 食塩 こしょう
11 (金)	チンゲンサイのスープ	ベーコン	チンゲンサイ にんじん		しょうゆ 食塩 こしょう 酒 鶏ガラ 削り節 昆布
	中華サラダ	ハム	きゅうり もやし	はるさめ とうもろこし 三温糖 ごま油 白ごま	しょうゆ 酢 からし
14 (月)	揚げパン			ソフトフランス 揚げ油 グラニュー糖	シナモン
	ポトフ	ウインナー ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん	じゃがいも 三温糖	食塩 しょうゆ 白ワイン こしょう コンソメ
15 (火)	照り焼きチキン	鶏肉		三温糖 白ごま 片栗粉	酒 みりん しょうゆ
	広東めん	豚肉 あさり いか	しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい にんじん きくらげ 長ねぎ チンゲンサイ	中華めん 油 片栗粉 ごま油	酒 みりん しょうゆ 食塩 こしょう 鶏ガラ トンコツ 煮干し 昆布
16 (水)	青のりポテト ボンカン		青のり ボンカン	じゃがいも 揚げ油	食塩 こしょう
	カオマンガイ	鶏肉	しょうが にんにく レモン汁	こめ 油 三温糖	食塩 こしょう 赤みそ しょうゆ 鶏ガラスープ
17 (木)	春雨スープ	ベーコン	にんじん しょうが	はるさめ とうもろこし	しょうゆ 食塩 こしょう 酒 みりん 鶏ガラ 削り節 昆布
	甘酢和え		もやし にんじん きゅうり	三温糖	酢 食塩 しょうゆ こしょう
18 (金)	カレーライス	鶏肉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ じゃがいも 油 バター 小麦粉 三温糖	カレー粉 カレールー 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 鶏ガラスープ 食塩
	大根サラダ		だいこん きゅうり にんじん	白ごま 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ
19 (土)	ハスカップゼリー			ハスカップゼリー	
	小松菜ピラフ	ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく こまつな	こめ バター とうもろこし 油	白ワイン 食塩 こしょう しょうゆ
20 (日)	白菜と豚肉のスープ	豚肉 鶏ガラ	しょうが はくさい にんじん しいたけ ぶなしめじ		酒 みりん しょうゆ 食塩 こしょう
	いかのマヨ和え	いか	キャベツ		しょうゆ マヨネーズ (卵不使用) 食塩 こしょう
21 (月)	ミルクパン			ミルクパン	
	ブロッコリーシチュー	ベーコン チーズ スキムミルク 牛乳	ブロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも 油 小麦粉 バター	白ワイン 食塩 こしょう 鶏ガラスープ
22 (火)	鮭ザンギ	鮭	しょうが	三温糖 小麦粉 片栗粉 油	酒 みりん 食塩 しょうゆ
	コーンのごま和え		こまつな にんじん	とうもろこし 白すりごま 三温糖	酢 しょうゆ
23 (水)	五目うどん	鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう 長ねぎ 干しいたけ	うどん 三温糖	酒 みりん 食塩 しょうゆ 削り節 昆布
	かき揚げ	あさり	たまねぎ にんじん ごぼう さつまいも 切干大根	小麦粉 白すりごま 揚げ油	食塩
24 (木)	チーズポテト	牛乳 チーズ		じゃがいも 上白糖 バター	食塩
	米飯			こめ	
25 (金)	根菜スープ		ごぼう にんじん たまねぎ しょうが	じゃがいも 油 ごま油	しょうゆ 食塩 こしょう 鶏ガラ
	オイスター豆腐	豆腐 豚肉	たまねぎ にんじん 長ねぎ ピーマン しょうが にんにく	油 三温糖 片栗粉	酒 みりん オイスターソース しょうゆ 食塩 こしょう 鶏ガラスープ
26 (土)	はっさく		はっさく		
	米飯			こめ	
27 (日)	豚汁	豚肉 豆腐	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ しょうが にんにく	じゃがいも こんにゃく	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	さんま昆布揚げ	さんま昆布揚げ		揚げ油	
28 (月)	磯和え		こまつな もやし 刻みのり		しょうゆ
	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	
29 (火)	鹿肉のシチュー	鹿肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールトマト缶	バター じゃがいも	食塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース 中濃ソース
	厚揚げサラダ	厚揚げ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん	片栗粉 小麦粉 揚げ油 三温糖 ごま油 白ごま	しょうゆ 酒 酢
30 (水)	清見オレンジ		清見オレンジ		
	スパゲティナポリタン	ベーコン	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム	スパゲッティ 油 バター	食塩 ケチャップ 赤ワイン こしょう
31 (木)	ジュリアンスープ		たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		白ワイン しょうゆ 食塩 こしょう 鶏ガラ
	ポテトサラダ		にんじん きゅうり	じゃがいも	食塩 こしょう マヨネーズ (卵不使用)

※ 保育所以外、毎日牛乳が付きます。 赤の食品です。

※ 食材購入等の都合で献立の予定が変更になる場合があります。

	一ヶ月平均	小学校	中学校	保育所
エネルギー (kcal)		663	823	390
たんぱく質 (g)		25.7	31.5	14.2